SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Nr. 14. **Wtorek, dnia 5. kwietnia 1932.** **Nr. 8.**

Sezon biegów na przełaj.

Zagranicą a w Polsce. — Wartość higjeniczno-zdrowotna, wychowawcza i propagandowa biegu naprzełaj. — Wskazówki organizacyjne.

Zagranicą już się rozpoczął. Pisma donoszą nam że już się odbył doroczny kobiecy bieg naprzełaj o mistrzostwo Anglji przy udziale aż 375 zawodniczek, że już jest po dorocznym biegu, naprzełaj o mistrzostwo Francji przy udziale kilkuset zawodników itd. Podziwiamy wspaniałe ilustracje z tych emocjonujących imprez sportowych, które na całym świecie zapoczątkowują główny sezon lekkoatletyczny.

U nas — niestety — bywa inaczej! Jeszcze setki lekkoatletów (-ek), w Polsce staje na starcie biegu krótkiego, średniego a nawet długodystans. bez uprzedniej zaprawy do jakiej bezsprzecznie zaliczyć można bieg naprzełaj. Bieg naprzełaj, jako podstawa treningu musi zdobyć sobie należną pozycję w sporcie polskim, większą popularność ze względu na jego wartość higjeniczno-zdrowotną, wychowawczą i propagandową. Konkurencja ta odbywa się na łonie przyrody, a więc w większości wypadków zdala od siedzib ludzkich, daje dostateczną dozę ruchu fizycznego (o ile trasa biegu jest przystosowana do wieku i wyrobienia fizycznego zawodników). (Ruch ten należy cenić tem więcej, że jest on przystosowany do warunków naturalnych i daje nam tego rodzaju „wyrobienie", jakie można w życiu zastosować.

Nasze szkoły winny uznać biegi naprzełaj, jako idealną konkurencję, nadającą się do treningów zbiorowych. Jest to doskonałe wyjście z trudnych nieraz warunków, w jakich mamy propagować ideę wychowania fizycznego w szkole. Bez sali gimnastycznej, bez boiska sportowego da jemy młodzieży to, co nazwaćby można prawdziwem wychowaniem fizycznem. Jakaż jest wartość propagandowa biegu naprzełaj?

Każdy mnie zrozumie, że chodzi mi w danym wypadku o wykazanie czy i w jakiej mierze możemy go uważać jako jeden z środków propagandy sportu.

Pamiętamy czasy kiedy na boisko sportowe, leżące gdzieś poza miastem śpieszyli tylko sportowcy i młodzież, a młody człowiek w kostjumie lekkoatletycznym uchodził w oczach starszego społeczeństwa jako pozbawiony rozsądku. Dziś czasy się zmieniły. Na bo'skazamiejskie, na zawody i wszelkie imprezy sportowe śpieszą starzy i młodzi. Kto wie, czy bieg naprzełaj nie jest właśnie tym „wabikiem", który wyciąga ludzi z mieszkań na łono pięknej przyrody. Czy ci zawodnicy, którzy biegnąc naprzełaj przez pola i lasy podmiejskie nie omijając rowów, płotów, zaścisków parków i ulic nie propagują idei sportu i wychowania fizycznego, czy nie przekonują opozycjonistów, że tam, gdzie kilku czołowych zawodników biegnie o nagrody — reszta rozkoszuje się czystem powietrzem i ruchem w idealnych warunkach, zdając w ten sposób egzamin ze swych zdolności fizycznych?

Propagandowe znaczenie biegów naprzełaj docenia w pewnej mierze nasza prasa codzienna. Szerząc ideę wychowania fizycznego i sportu wśród szerokich mas organizuje wczesną wiosną biegi naprzełaj, funduje nagrody, a prawie wszystkie polskie czołowe dzienniki urządzają swoje doroczne biegi o „puhar przechodni".

Wśród biegów naprzełaj mamy dwie wielkie imprezy: Bieg narodowy rozgrywany rok rocznie 3 maja oraz bieg o mistrzostwo Polski.

Ale tego wszystkiego zamało! Nie wystarcza, jeżli w obrębie danego województwa zorganizujemy doroczny bieg naprzełaj Ośrodek Wychowania Fizycznego i prasa. Wszelkiego rodzaju komitety wych. fizycznego, kluby sportowe i organizacje zajmujące się sportem i wychowaniem fizycznem mają tu pole do działania. W ostatnich latach propaguje usilnie tego rodzaju imprezy sportowe Katol. Związek Młodzieży Polskiej, który w swoich dorocznych ogólnopomorskich zawodach sportowych uwzględnia m. inn. bieg naprzełaj 3000 m. To samo czyni większość okręgów Katol. S. M. P. (Chełmno, Tczew, Stargard, Chojnice itd.) i znaczna ilość Stowarzyszeń Młodzieży Polskiej w środowiskach miejskich i wiejskich.

Przyczyną niedoceniania biegów naprzełaj przez kluby, wzgl. organizacje jest w większości wypadków nieznajomość organizacji tej imprezy sportowej.

Zgóry zaznaczam, że jest prosta i łatwa do zrealizowania w każdem środowisku.

Nie wymaga stadjonu ani boiska sportowego i to jest „plus". Komisję sędziowską mogą stanowić ludzie bez „patentu" sędziego lekkoatletycznego. Rola startera i sędziego mierzącego czas ogranicza się tylko do wypowiedzenia formułki: „Na miejsca! — gotowi! Hop" (strzelać z pistoletu startowego przecież każdy potrafi) i do określenia czasu biegu zawodnika wpadającego na metę (zapomocą stopery lub zwyczajnego zegarka z sekundnikiem). Organizator biegu opracuje odpowiedni regulamin biegu (podać datę, miejsce startu, godzinę, wiek zawodników, długość trasy, ilość i rodzaj nagród itp.) podać go do publicznej wiadomości (plakaty, prasa, zawiadomienia), przygotuje odpowiednią ilość numerów zawodniczych, poprosi lekarza (koniecznie!) i sędziów i będzie miał na uwadze następujące dane z przepisów Polskiego Związku Lekkoatletycznego dotyczące biegów naprzełaj: „Bieg odbywa się na odpowiednim terenie. Trasa ma być należycie wyznaczona i kontrolowana Start i meta mogą być w obrębie boisk sportowych. Trasa powinna być wyznaczona, o ile możności, chorągiewkami czerwonemi z lewej i białemi z prawej strony tak, aby były widoczne z odległości 125 m. Poza tem obowiązują przepisy dla zawodów na bieżni".

W przepisach dla kobiet czytamy: „Dystans biegów naprzełaj nie może być większy niż 3000 m. (przeciętnie 1200 m). Bieg ma się odbywać na terenie odpowiednim do biegu naprzełaj; trasa ma być należycie, zaznaczona i kontrolowana. Trasa ma być pozioma przynajmniej na pierwszych i ostatnich 80 metrach. Trasa powinna być zaznaczona chorągiewkami jednakowego koloru, które, muszą być dostrzegalne z odległości przynajmniej 100 m. Jako uzupełnienie mogą być wzdłuż trasy rozrzucone ekrawki papieru jednakowego koloru. Przy wyznaczaniu trasy należy unikać bardzo wysokich przeszkód, głębokich rowów, niebezpiecznych podejść i zejść, gęstych krzaków, oraz wogóle wszystkiego tego coby mogło stworzyć trudności, przekraczające cel, konkurencji". Tyle o przepisach, dotyczących wyłącznie biegów naprzełaj dla kobiet.

Większe walory wychowawcze i z punktu widzenia zdrowej emulacji (pożądanej w sporcie racjonalnym) mają drużynowe biegi naprzełaj.

System punktacji drużynowego biegu naprzełaj ujmują przepisy P. Z. L. A. w następujących słowach: „Zawodnikom przyznawane będą punkty stosownie do porządku, w jakim przychodzą na metę. Klasyfikacja każdej drużyny zależy od sumy, utworzonej z liczb, odpowiadających kolejności przybycia do mety pierwszych czterech członków danej drużyny (ilość członków w drużynie dowolna z tem, że o punktacji decydują tylko 4 zawodników); drużyna zwycięska będzie ta, która osiągnie **najmniejszą** ilość punktów. Jeżeli drużyna przybywa do mety niekompletna, za każdego brakującego zawodnika będzie się liczyło tyle punktów ilu jest zawodników w biegu drużynowym plus jeden.W razie zdobycia jednakowej liczby punktów rozstrzyga najlepsze miejsce, zdobyte przez jednego z członków drużyny.

J. Flisak.

Z życia Sokoła.

Plan ćwiczeń gimnastycznych w gniazdach toruńskich Sokoła.

Toruń I (miasto) sekcja lekkoatletyczna w miejsk. hali gimn. W poniedziałek i w sobotę od godz. 20 do 22; sekcja starszych i oddział konny w poniedziałek od godz. 20 do 21; młodzież męska w sobotę od godz. 18—20.

Toruń II. (przedm. Jakóbskie) oddział męski. We wtorek w Szkole Podchor. Art. od godz. 19.30 do 20.30, w piątek w Sokolni od godz. 19 do 21; młodzież męska w środę i sobotę w Sokolni od godz. 18 do 20; orkiestra w środę w Gospodzie od godz. 18. do 21.

Toruń III. (przedm. Chełm.) oddział męski w Eldorado. We wtorek i czwartek od godz. 19 do 21, młodzież męska we wtorek i czwartek od godz. 18—20; oddział kolarski we wtorek i czwartek od godz. 19—21.

Toruń IV, oddział druhen w miejsk. hali gimn. We czwartek od godz. 19 do 21; młodzież żeńska we czwartek od godz. 18 do 19.

Podgórz oddział męski w hot. Central. W środę i piątek od godz. 19 do 21, młodzież męska w środę i piątek od godz. 18 do 19; druhny we wtorek od godz. 19—21.

Rudak, oddział męski. We wtorek i piątek, u p. Kaczmarka o godz. 20 do 22; oddział żeński wo wtorek i piątek od godz. 18.30 do 20.

Naczelnik Okręgu.

Apel do sportowców pomorskich.

Otrzymujemy następującą odezwę: Do Terytorjum Pomorza zostały przydzielone w myśl uchwały P. Z. L. A. całe Pomorze, powiaty Bydgoszcz, Inowrocław, Lipno, Nieszawa, Sierpc, Włocławek i terytorjum Wolnego Miasta Gdańska. Dotychczas tylko 24 kluby sportowe należą do Pom. Okręg. Zw. Lekkoatletycznego z Pomorza, bez udziału wymienionych powiatów. Pomorze winno więcej dbać o rozwój fizyczny młodzieży. Hasło „W zdrowem ciele zdrowy duch" niech dotrze do wszystkich warstw społeczeństwa!

Przynależność do Związku Lekkoatletycznego daje klubom możność mierzenia swych sił na zawodach, urządzanych przez Okręgi. Zawodnicy mają nawet możność startowania w zawodach międzypaństwowych, przykładem niech będą zawodnicy Pomorza, którzy własnemi siłami w krótkim czasie potrafili wybić się na czoło zawodników Polski, a nawet odważyli się sięgnąć po laury olimpijskie. Warunki przystąpienia do Związku są bardzo dogodne. Wpisowe wynosi jednorazowo 10.— zł. Składki roczne od klubów 20 zł., z tego pobiera P. Z. L. A. 10.— zł., resztę Pom. O. Z. L. A.

Przy zgłoszeniu wypisuje się deklarację (nabyć można u prezesa) dołącza się statut danego klubu, który ma zamiar zapisać się do Pom. O. Z. L. A. oraz sumę wyżej wymienioną przesyła się na ręce prezesa Pom. O. Z. L. A.

Zwracamy się wobec tego do klubów Pomorza z usilną prośbą, aby gremjalnie przystępowali do Pom. Okręg. Zw. Lekkoatlet.

Ze sportowem pozdrowieniem
(—) Gołębiewski — prezes.
(—) Siwkowski — sekretarz.
Bydgoszcz, ul. Św. Trójcy 35 m. 26.

Kronika sportowa.

Piłka nożna.

"T. K. S." — Olimpia" 5:0 (1:0). Do zawodów tych w dn. 28. 3. w Grudziądzu drużyny stanęły w swych normalnych składach. Przy stanie 1:0 dla „T. K. S." końcy się I połowa. W II-giej połowie toruńczycy opanowują całkowicie boisko oblegając bramkę gospodarzy. Atak toruńczyków, poprawnie kierowany przez Janka Suchockiego nieuetannie stwarzał niebezpieczne pozycje pod bramką „Olimpji". Świetnym partnerem J. Suchockiego był J. Wiśniewski, strzelec dalszych trzech bramek.

Nie pięć minut przed końcem Dubowski kończy serję bramek, ustalając wynik dnia 5:0. Sędzia p. Maliszewski zadowolił.

Wynik ten dla „T. K. S." jest sukcesem i świadczy wyrobieniu - dobrej klasie toruńczyków.

„Jacobia" — Gryf 2:0 (0:0). W drugie święto Wielkanocy br. odbył się w Toruniu mecz towarzysko-trenngowy pomiędzy powyższemi, drużynami. („Jacobia" — S. M. P. par. św. Jakóba). Mecz zakończył się porażką mistrzowskiej drużyny Kl. A. Młoda drużyna S. M. P. zapowiada się bardzo dobrze.

Ping-pong.

S. M. P. św. Jan (Toruń) — Naprzód (Bydgoszcz) 5:9. W dniu 28 marca toruńska drużyna S. M. P. św. Jana bawiła w Bydgoszczy rozgrywając dwa spotkania w ping-ponga z najlepszą drużyną Pomorza— Naprzodem — i reprezentacją miasta Bydgoszczy. Wyniki szczegółowe: Sadowski (Toruń) — Czenszak (Bydgoszcz) 2:6 2:6. Płoszyński (T.) — Pikies (B.) 1:6 4:6 Osmański K. (T.) — Szymiński (B.) 6:4 4:6. Katlewski (T.) — Muchawski (B.) 6:3 6:3. Miller (T.) — Szymiński (B.) 0:6 1:6. Kilichowski (T.) — Szymański (B.) 4:6 1:6. Cyrankowski (T.) — Matecki v-o 6:0 6:0.

Reprezentacja Bydgoszczy — Team toruński 6:1. Team toruński złożony z 5-ciu graczy św. Jana i 2 —" z Tryumfu: rozegrał spotkannie z reprezentacją m. Bydgoszczy przegrywając w stosunku 1:6.

Lekka atletyka.

Bieg naprzełaj w Poznaniu. W poniedziałek 28. 3. odbył się w Poznaniu drugi ogólnopolski bieg naprzełaj, na dystansie około 5000 metrów o puhar przechodni ś. p. Rączkowskiego. Bieg organizowany był przez Sokoła. Startowało 35 zawodników. bieg ukończyło — 27. Zwyciężył po raz drugi zrzędu Jakubowski (Sokół) w czasie 13:25,2 przed Robińskim i Miałkasem (obaj z Warty).

Różne.

Pobyt gen. Baden-Powella w Polsce. W ciągu sierpnia b. r. odbędzie się w Polsce (jezioro Garczyńskie i Charzykowskie na Pomorzu wielki międzynarodowy zlot skautów wodnych, który zgromadzi liczne rzesze skautów z całego świata.

Na zlot przybędzie do Polski twórca harcerstwa, gen. Baden-Powell. Program pobytu twórcy harcerstwa w kraju naszym został ułożony jak następuje:

10 sierpnia i nazajutrz — przyjazd i pobyt gen. Baden-Powella na Buczu. 12 sierpnia — przyjęcie u wojewody w Katowicach. 13 sierpnia — pobyt na jez. Garczyńskiem na międzynarodowym zlocie skautów wodnych. 14 sierpnia — pobyt w Gdyni na międzynarodowych zawodach żeglarskich skautów morskich.

Twórcy skautingu towarzyszyć będzie angielski generał Burt, członek głównej kwatery angielskiej.

Jakie cele

postawił sobie Tor. Klub Sportów Zimo. wych na następny sezon.

Założony w ub. sezonie zimowym T. K. S. Z. objąwszy spuściznę po dawnej sekcji hokejowej TKS-u intensywnie dąży do zrealizowania zakreślonego sobie programu. O ile pierwszy sezon nowego klubu polegał na wewnętrznej organizacji, a klub walczył od samego początku z ogromnemi trudnościami finansowemi o tyle program pracy na rok następny zakrojony jest stosunnkowo bardzo szeroko a zarząd klubu z całą energją dążyć będzie do zrealizowania tego programu.

Praca klubu w sezonie zimowym 1932 33 pójdzie w 3 zasadniczych kierunkach i to:

1. Stworzennie odpowiednich warunków dla pomyślnego rozwoju sportowego klubu, przez jak najdalej idące poparcie w swych dążeniach Okr. Ośr. W. F. i miejskiego Komitetu W. F. nad założeniem i urządzeniem specjalnej ślizgawki do sportowego uprawniania łyżwiarstwa oraz nad założeniem stałego boiska hokejowego z oświetleniem, któreby umożliwiło rozgrywanie zawodów wieczorem.

2. Organizacja wewnętrzna klubu, przez skupienie wszystkich łyżwiarzy w jednym klubie który ma na celu koordynowanie prac, związanych ze sportem łyżwiarskim, przyczem specjalny nacisk położony będzie na narybek z pośród młodzieży, utworzone będą również drużyny hokejowe chłopców.

3. Organizacja sportowa. Klub będzie uprawiał jazdę figurową na łyżwach, jazdę szybką i hokej. Te 3 działy będą się wzajemnie uzupełniać. Dla każdego z tych sportów prowadzone będą specjalne kursy, w jeździe figurowej tak dla pań jak i panów; tak dla początkujących jak i zaawansowanych.

Klub jest już w kontakcie z Polskim Związkiem Łyżwiarskim i wszelkie zawody przeprowadzane będą pod egidą naczelnych władz łyżwiarskich

Trzeci dział hokejowy, będzie miał wreszcie normalne warunki rozwojowe. Poza drużyną reprezentacyjną klubu utworzone będą drużyny mniej zaawansowanych i początkujących graczy. Stałe normalne boisko umożliwi też racjonalne treningi i rozgrywanie liczniejszych niż dotychczas zawodów, a to przez możność grania wieczorami. — Publiczność toruńska, która w ub. sezonie wykazała tak sto sunkowo duże zainteresowanie hokejem, będzie miała okazję podziwiać szereg najlepszych drużyn polskich w walkach z drużyną toruńską.

Niech tylko będzie odpowiednie boisko z oświetleniem elektrycznem, a Toruń zdobyty będzie dla hokeja.

W pracy o tak wzniosłych celach powinny przyjść klubowi z pomocą odnośne władze i urzędy a w pierwszej linji ogół społeczeństwa.